



Hygiënisch werken

Door de coronacrisis hebben de hygiënemaatregelen veel aandacht gekregen. Zowel in de zorg, maar ook daarbuiten. Alleen door zorgvuldig toepassen van hygiënemaatregelen is COVID-19 onder controle te krijgen en te houden. Dit geldt voor veel ziekmakende micro-organismen en virussen.

Het laatste dat je wilt is een zorgvrager ziek maken of zelf ziek worden tijdens je werk. Als zorgprofessional is het ook jouw verantwoordelijkheid om te zorgen voor een schone en veilige omgeving voor je zorgvragers, je collega's en jezelf. Je wilt micro-organismen niet verspreiden of ziektekiemen een kans geven zich te vermeerderen. Daarom is hygiënisch werken in de zorg heel belangrijk. Je kunt door goede persoonlijke hygiëne en hygiënische maatregelen besmetting met ziekmakende micro-organismen voorkomen.

In dit hoofdstuk zijn aandachtspunten bij persoonlijke hygiëne beschreven, evenals de belangrijkste hygiënische maatregelen die van belang zijn bij infectiepreventie.

Leerdoelen

Na het lezen van dit hoofdstuk kun je:

- uitleggen waarom hygiënische maatregelen belangrijk zijn;
- uitleggen waaruit persoonlijke hygiëne bestaat;
- uitleggen wat de aandachtspunten zijn in persoonlijke hygiëne ten aanzien van kleding, haren, nagels, sieraden, eten, drinken, roken, wondjes, hoesten, snuiten en smartphonegebruik;
- uitleggen wat het belang is van handhygiëne;
- uitleggen wanneer je handhygiëne moet toepassen;
- de werkwijze van handhygiëne schetsen;
- benoemen wat persoonlijke beschermingsmaatregelen zijn en wanneer je deze toepast;
- uitleggen wat de aandachtspunten zijn bij persoonlijke beschermingsmaatregelen;
- uitleggen op welke manieren je micro-organismen bestrijdt op materialen en instrumenten;
- benoemen waarom en op welke wijze je hygiënerichtlijnen toepast bij huishoudelijk werk.



GGZ / GHZ / TZ / VH

Het is een gekkenhuis op woongroep 'het Anker'. Vier bewoners liggen ziek op bed en twee personeelsleden hebben zich gisteren ziek gemeld. De bewoners moeten in quarantaine aangezien er COVID-19 bij hen is vastgesteld. Nu geven meneer Groof en mevrouw Peeters ook nog aan dat ze verkouden zijn, hoesten en zich niet lekker voelen. Alsof het niet

gekker kan, belt Anneke – de collega die om 12.00 uur gaat beginnen – ook nog op: “Ik moet me ziek melden, ik ben bang dat ik ook klachten heb die door corona kunnen komen, ik moet me laten testen.”

Op de afdeling heerst het coronavirus (COVID-19). Het virus heeft zowel de zorgvragers als het personeel besmet.

1.1 Verspreiding van ziekteverwekkers

Een goede hygiëne voorkomt de verspreiding van **micro-organismen** en virussen. **Hygiëne** is een verzamelnaam voor alle handelingen die ervoor zorgen dat je zo min mogelijk in aanraking komt met micro-organismen en virussen.

Voorbeelden van micro-organismen zijn bacteriën en schimmels. Virussen zijn vooral bekend van griep, verkoudheid of COVID-19, maar ook een **voedselinfectie** kan door een virus komen. Een voorbeeld is het norovirus, dat onder andere in rauwe schaal- en schelpdieren kan voorkomen.

De meeste micro-organismen zijn onschuldig of zelfs nuttig voor mensen. Micro-organismen komen overal voor op de huid, in lichaamsvloeistoffen zoals bloed en urine, op meubelen en gebruiksvoorwerpen, in de lucht, in water en op of in voedsel.

Besmetting en infectie

Micro-organismen en virussen kunnen zich van de ene mens naar de andere verspreiden. Als ziekmakende micro-organismen en virussen zich verspreiden van de ene persoon naar de andere, noemen we dat **besmetting**. Als ze zich vervolgens in het lichaam vermenigvuldigen, kan iemand ziek worden. Zulke ziektes noemen we infectieziekten.

Of een besmetting uitgroeit tot een **infectie**, heeft met verschillende dingen te maken:

- de hoeveelheid ziekteverwekker waarmee iemand besmet is;
- hoe gemakkelijk de ziekteverwekker mensen ziek maakt;
- iemands lichamelijke conditie: de één wordt ziek, de ander voelt zich niet lekker en een derde heeft nergens last van.

Ziekteverwekkers verspreiden zich op de volgende manieren:

- via de handen;
- door de lucht (via druppels door hoesten, huidschilfers of stof);
- via voedsel en water;
- via voorwerpen (bijvoorbeeld wc's en deurenklinken);
- via lichaamsvloeistoffen (bloed, ontlasting, braaksel, speeksel, enzovoort);
- via dieren (huisdieren en insecten).

1.2 Persoonlijke verzorging



GGZ

“Ik zou soms best een uniform willen dragen, zeker als ik bij meneer Kolp ben geweest.” Jean trekt een vies gezicht. “Daarom trek ik altijd kleding aan die ik thuis direct in de was kan doen op 60 graden.” Jean werkt in een psychiatrisch centrum en daar verblijven ook cliënten met een laag persoonlijk hygiëneniveau die het lastig vinden om de hygiëneregels in acht te nemen. Als psychiatrisch zorgmedewerker heeft Jean veel sociale contacten met de cliënt, maar ook contacten om de somatische zorg uit te voeren. Collega Houssain knikt. “Nou inderdaad, je kunt zelf nog zo schoon zijn, maar de cliënten zelf zijn dat niet altijd. Als je er maar bewust van bent. Maar je kunt toch ook een wegwerpschoort aandoen als je de wond verzorgt bij meneer Kolp?” “Dat doe ik ook”, antwoordt Jean, “maar toch ...”

In de zorg heb je veel contact met verschillende zorgvragers. Tijdens die contactmomenten kunnen ziekteverwekkers zich gemakkelijk verspreiden via de handen, kleding en gedeelde materialen. Een goede persoonlijke hygiëne verkleint het infectierisico. Daarom zijn er eisen gesteld aan de persoonlijke hygiëne van een zorgmedewerker. Het gaat om regels ten aanzien van:

- kleding;
- haren en nagels;
- sieraden;
- eten, drinken en roken;
- infectie en wondjes;
- hoesten en snuiten;
- gebruik smartphones en tablets;
- handhygiëne.

Een goede **persoonlijke hygiëne** verkleint de kans op besmetting en infectie. Dat begint bij er netjes en verzorgd uitzien.

1.2.1 Kleding

Vaak krijg je als zorgprofessional werkkleding van de zorgorganisatie, maar dat is niet altijd het geval. Als je eigen kleding moet dragen of als je de dienstkleding thuis moet wassen, is het belangrijk dat je elke dag schone kleding aantrekt als je naar je werk gaat. Daarnaast gelden de volgende regels:

- Draag schone en gladde kleding die niet pluist.
- Je onderarmen zijn onbedekt. Lange mouwen komen in de buurt van de handen, en handhygiëne is belangrijk om te voorkomen dat allerlei bacteriën en virussen zich verspreiden van de ene naar de andere zorgvrager.
Lange mouwen komen samen met je hand

PERSOONLIJKE HYGIËNE IN BEELD

Kopieer deze kleine poster en deel uit aan elk teamlid. Elk teamlid kiest een ander teamlid om de persoonlijke hygiëne in kaart te brengen.

Juist Onjuist

OPGESTOKEN HAAR

BAARD OF SNOR KORTGEKNIPT

GEEN LANGE OORBELLEN

GEEN LANGE KETTING

NAGELS KORT EN SCHOON GEEN NAGELLAK EN KUNSTNAGELS

KORTE MOUWEN

HEUPTASJE WASSEN OP 60°C OF 40°C EN DAARNA STRIJKEN OF IN DE DROGER

GEEN ARMBANDEN, RINGEN, HORLOGES, BRACES, SPALKEN OF GIPS

KLEDING WASSEN OP 60°C OF 40°C EN DAARNA STRIJKEN OF IN DE DROGER

SCHONE KLEDING VOOR IEDERE DIENST

GEEN LOSHANGENDE DELEN AAN HOOFDDOEK

GOED AFNEEMBARE SCHOENEN

ZORGVOR
BETER.NL/HYGIENE

GOED
VERZORGEN
=
SCHOON
VERZORGEN

Afbeelding 1.1 Poster van het programma 'Aanpak antibioticaresistentie in verpleeghuizen' die de belangrijkste punten van persoonlijke hygiëne in beeld brengt.

Bron: Zorg voor Beter, <https://www.zorgvoorbeter.nl/zorgvoorbeter/media/documents/thema/hygiene/persoonlijke-hygiene-beeld.pdf>

in het werkgebied terecht en vanaf het beddengoed, de huid van de zorgvrager of het incontinentiemateriaal, neem je zo de micro-organismen mee.

Daarnaast kun je handen niet goed wassen met lange mouwen, zonder deze nat te laten worden. Uiteindelijk ga je dan je handen minder goed wassen of stroop je de mouwen voor het wassen op en veeg je daarbij je vieze handen af aan de mouwen voor je ze gaat wassen.

- Draag kleding die goed met de machine te wassen is.
Machinaal (volledig programma) op een temperatuur van minimaal 60 °C óf op een temperatuur van 40 °C tot 60 °C én gedroogd in de droogtrommel (minimale stand kastdroog) en/of gestreken (minimale stand 150 °C, warm wol/polyester/zijde). Dan weet je zeker dat eventuele bacteriën in de kleding doodgaan. Wanneer je heet wast, de kleding in de droger doet én strijkt (dus drie keer een hittebehandeling toepast) is de kans op overleving van schadelijke micro-organismen nog kleiner.
- Je kleding heeft bij voorkeur een lichte kleur, zodat snel te zien is dat kleding vies is en je je dus moet omkleden. Als je kleding zichtbaar vuil is, trek je direct schone kleren aan. Zorg dat je altijd extra kleding op je werk hebt liggen.
- Draag tijdens zorghandelingen over je eigen kleding beschermende kleding zoals een schort.
- Als je een hoofddoek draagt, draag deze

dan naar achter en verschoon deze elke dag.

- Schoenen:
 - Draag schoenen of klompen die je goed kunt schoonmaken, bij voorkeur met dichte neus.
 - Maak schoeisel schoon als het zichtbaar vies is van lichaamsvochten.



Cora werkt in de thuiszorg en heeft graag een fleecestof met lange mouwen aan. Deze heeft ze overigens van haar werkgever gekregen. Mag dit wel?



Afbeelding 1.2 Voor het dragen van een hoofddoek gelden ook kledingvoorschriften.

Foto: Odua Images / Shutterstock / Pearson Asset Library

1.2.2 Haren en nagels

Haren en nagels zijn een belangrijke bron van besmetting. Daarom gelden de volgende regels voor haren:

- Was je haar regelmatig.
- Draag je haren kort, bind je haar zondig vast of steek het op.
- Hoofddoekjes zijn schoon en strak om het hoofd.
- Baarden of snorren zijn schoon en kort.
- Zorg dat het haar/de hoofddoek niet in contact kan komen met de zorgvrager.

Knip nagels kort en draag geen nagellak of (gel)kunstnagels. Dat heeft de volgende redenen:

- Lange nagels zijn moeilijker schoon te houden/maken, kunnen handschoenen beschadigen en geven meer kans op het verplaatsen en overdragen van micro-organismen. En dan hebben we het nog niet eens over de kans dat je de huid van de zorgvrager erdoor kunt beschadigen ...



Afbeelding 1.3 Opgestoken haar voorkomt dat het in contact kan komen met de zorgvrager.

Foto: Alexander Raths / 123RF / Pearson Asset Library

- Nagellak heeft een negatief effect op de effectiviteit van de handhygiëne. Na het reinigen van je handen kunnen daardoor nog ziektekiemen aan je hand/nagels zitten.
- Kunstnagels van gel of acryl mag je niet dragen, deze geven een verhoogd risico op het verplaatsen van micro-organismen.



Maria heeft door nagelbijten beschadigingen aan nagels en nagelwortels. Zij heeft gellak nagels laten zetten, deze zijn mooi glad. Haar nagels zien er nu goed verzorgd uit. Toch mocht dit niet van haar teamleider. Wat een onzin! Dit is toch beter en hygiënischer dan haar eigen afgekloven nagels?



Afbeelding 1.4 In de zorg zijn je nagels kort en schoon.

Foto: Stuart Cox / Pearson Education Ltd

1.2.3 Sieraden

Draag geen hand- en polssieraden of accessoires, zoals ringen, horloges, armbanden en braces. Sieraden belemmeren een goede handhygiëne. Ook gaan micro-organismen onder de sieraden zitten. Bovendien kunnen sieraden de huid van zorgvragers beschadigen.

Voorkom dat piercings, oorbellen of kettingen in contact kunnen komen met zorgvragers. Via piercings, oorbellen en kettingen kunnen ziekteverwekkers worden overgedragen. Piercings kunnen tevens de huid van zorgvragers beschadigen.

Verwijder piercing of oorbel als de insteekplek ontstoken is. Dek een ontstoken insteekplaats van een oorbel/piercing af met een pleister die geen vocht doorlaat.

Bedenk ook dat zorgvragers bewust of onbewust zich aan je oorbellen of ketting vast kunnen pakken en eraan kunnen trekken.



Hans is net getrouwd en laat trots zijn trouwring zien: “Die doe ik nooit meer af”, zegt hij. Hij ziet dat Noah haar wenkbrauwen fronst en vult aan: “Een trouwring is zo belangrijk dat dit uitzondering is op het niet dragen van sieraden. De ring is trouwens ook nog glad. Want stel dat ik hem verlies!” Heeft Hans gelijk?

1.2.4 Hoesten en snuiten

Bij hoesten, niezen of snuiten kunnen virussen zich verspreiden. Let daarom op het volgende:

- Hoest of nies met een papieren zakdoek of tissue voor de mond, en gooi die daarna direct weg.
- Als een papieren zakdoek of tissue ontbreekt, hoest of nies altijd met een afgewend gezicht, in je elleboogplooï.
- Gebruik een papieren zakdoek bij het snuiten van de neus en gooi die zakdoek direct in een afvalbak.
- Pas direct handhygiëne toe na hoesten, niezen of snuiten.



Afbeelding 1.5 Niezen en hoesten doe je in de elleboog.

Illustratie: solgas / Shutterstock / Pearson Asset Library

1.2.5 Eten, drinken en roken

Voor eten, drinken en roken gelden specifieke regels die je als zorgprofessional moet naleven:

- Eet, drink en rook op de daarvoor aangewezen plek op je werk.
- Roken mag waarschijnlijk alleen buiten op een aangewezen vaste rookplaats. Bedenk altijd dat je mond en kleding naar nicotine ruiken. Dit kan erg onaangenaam zijn voor zorgvragers, niet alleen voor zorgvragers die longandoeningen hebben of zorgvragers die zelf willen stoppen met roken.
- Je mag niet eten, drinken en roken als je met een zorgvrager bezig bent.
- Eten of eten bereiden doe je *niet* in een gezamenlijke ruimte waar werkzaamheden plaatsvinden die gebonden zijn aan de zorgdrager. Je eet zeker niet gelijktijdig met het uitvoeren van werkzaamheden voor de zorgvrager.
- Je mag niet eten, drinken en roken op plekken waar gewerkt wordt met gebruiksmateriaal, zoals in de spoelkeuken.

Voorafgaand aan het bereiden of helpen bij de maaltijd is het belangrijk dat je altijd je handen wast of handalcohol gebruikt.

1.2.6 Infectie en wondjes

Controleer altijd de conditie van je huid en of je huid intact is. Als je zelf een wondje of een infectie hebt, is je natuurlijke bescherming tegen micro-organismen weg en kun je de zorgvrager besmetten of zelf besmet raken. Let daarom op het volgende:

- Dek open wondjes aan de handen af met

een waterdichte pleister en draag zo nodig niet-steriele handschoenen tijdens de zorg.

- Vervang de pleister regelmatig.
- Mocht je een ontstoken piercing of oorbel hebben, verwijder deze dan en dek de insteekplaats af met een waterdichte pleister.
- Zorg dat je handen goed verzorgd zijn met handcrème om je huid te beschermen. Dit is een essentieel onderdeel van handhygiëne.

Wanneer je zelf een infectie hebt kan je een besmettingsbron zijn voor zorgvragers en collega's. Er zijn een aantal infecties die je moet melden bij je leidinggevende. Denk aan een **ontsteking** aan het oog (conjunctivitis), diarree en/of braken, nagelbedontsteking, hepatitis A, klachten gerelateerd aan COVID-19, griep of griepachtige verschijnselen of huidinfecties (bijvoorbeeld een steenpuist). Verdenking van of vastgestelde MRSA-besmetting moet je ook melden. Meldt het ook als je opgenomen bent geweest of hebt gewerkt in een buitenlandse zorginstelling.



Afbeelding 1.6 Gebruik altijd een waterdichte pleister.

Foto: Jean-Paul CHASSENET / 123RF / Pearson Asset Library



Charisma voelt zich niet lekker en is verkouden en heeft keelpijn. Charisma twijfelt of ze zich ziek zal melden: “Zo heel erg ziek voel ik me nu ook weer niet. Maar straks worden de zorgvragers door mij aangestoken en ook ziek ... en het is al zo druk. Anneke heeft zich gisteren ook al ziek gemeld ...” Herken je Charisma’s dilemma en wat zou de beste uitkomst zijn? Waarom?

1.2.7 Gebruik van smartphones en tablets

Je kunt tijdens het werk beter geen mobiele telefoon of tablet bij je dragen, tenzij dit noodzakelijk is voor de werkzaamheden. Op smartphones, tablets en computers zitten vaak veel micro-organismen die schadelijk kunnen zijn voor de zorgvrager. Als je ze moet gebruiken tijdens het werk, reinig je handen dan voor én na het gebruik van de smartphone of tablet. Het gebruik van mobiele communicatiemiddelen is namelijk hetzelfde als het beëindigen en het opnieuw aangaan van handcontact met de zorgvrager.

Let op de volgende punten:

- Neem de telefoon indien mogelijk aan met schone handen. Trek eventuele handschoenen uit voordat je de telefoon beantwoordt: je hand is waarschijnlijk schoner dan de handschoen.

- Maak de telefoon schoon nadat je het woonvertrek of de kamer van een zorgvrager hebt verlaten.
- Steek een telefoon nooit direct na gebruik terug in je zak. Doe dit pas na het schoonmaken.
- Neem geen telefoon of tablet mee als je een zorgvrager verzorgt bij wie extra infectie maatregelen van toepassing zijn, zoals bij besmetting met het norovirus, MRSA of BRMO.
- Reinig je smartphone of tablet met een vooraf geïmpregneerde doek of gebruik wisselende schoonmaakdoekjes.
- Bescherm je telefoon met folie of een hoesje zodat je niet de telefoon zelf hoeft te reinigen.



José draagt tijdens de zorg voor meneer Achachbar handschoenen en een schort, zoals afgesproken nu het norovirus op de afdeling rondwaart. Maar dan gaat haar werktelefoon in haar zak, onder het schort. Het kan een belangrijk telefoontje zijn weet José ... Wat nu? Hoe pakt José dit het beste aan?